

جلسه دوم

«تغذیه دربارداری»

هرم راهنمای غذایی مادران باردار و شیرده



راهنمای غذایی ایرانیان

- یک واحد نان و غلات: یک کف دست بدون انگشت (معادل ۳۰ گرم) انواع نان ها یا نان لواش چهار کف دست یا نصف لیوان برنج یا ماکارونی پخته
- یک واحد سبزی: یک لیوان سبزی برگری یا سبزی خام خرد شده یا یا نصف لیوان سبزی پخته یا یک عدد سیب زمینی یا گوجه فرنگی یا پیاز یا خیار متوسط
- یک واحد میوه: یک عدد میوه متوسط مانند سیب، پرتقال و ... یا سه چهارم لیوان آب میوه تازه و طبیعی یا نصف لیوان میوه های ریز مثل توت یا یک چهارم لیوان میوه خشک
- یک واحد شیر و فرآورده ها: یک لیوان شیر یا یک لیوان ماست کم چربی یا ۶۰-۴۵ گرم پنیر (دو قوطی کبریت پنیر) یا دو لیوان دوغ
- یک واحد گوشت: ۶۰ گرم گوشت لخم پخته شده (یا دو قطعه خورشتی) یا نصف ران متوسط یا نصف سینه متوسط مرغ یا دو عدد تخم مرغ یا نصف لیسان حیوانات پخته یا یک سوم لیوان انواع مغزها (گردو، فندق، بادام، پسته و تخمه).
- روزانه ۶ تا ۸ لیوان باید آب بنوشید.

وزارت بهداشت، درمان و آموزش پزشکی
 معاونت بهداشت
 دفتر بهبود تغذیه جامعه

اهمیت تغذیه:

تغذیه در همه مراحل زندگی نقش مهمی در سلامت جسمی و روحی فرد دارد. تغذیه بد باعث ایجاد بیماری می تواند باشد در مقابل با تغذیه خوب می توانیم به بهبود بسیاری بیماریها کمک کنیم. در بارداری نیاز روزانه به پروتئین و کربوهیدرات و چربی و ویتامین ها... افزایش پیدا میکند.

مسئله ای که اهمیت دارد رعایت تنوع و تعادل در برنامه ی غذایی روزانه است.

علت توجه به تغذیه در بارداری، سلامت مادر و تامین مواد غذایی مورد نیاز برای رشد و نمو جنین میباشد. جنین از طریق بند ناف و جفت مواد غذایی مورد نیاز خود را از خون مادر میگیرد. مادر باردار روزانه از ۴ گروه اصلی غذایی میبایست استفاده کند.

۱- گروه نان و غلات:

این گروه شامل انواع نان، برنج، ماکارونی، رشته، گندم، جو و ذرت میباشد.

مقدار توصیه شده ۷ تا ۱۱ سهم در روز است. به طور مثال هر یک سهم معادل یکی از این مقادیر است: یک برش از نان سنگک یا تافتون یا بربری به اندازه یک کف دست یا ۴ برش نان لواش، ۵ قاشق غذاخوری از برنج، سه چهارم لیوان ماکارونی، یک لیوان ذرت پخته یا نصف لیوان خام، یک عدد سیب زمینی متوسط.

چند نکته:

❖ توصیه میشود از نان های سبوس دار مانند سنگک و بربری استفاده شود . نان هر چه تیره تر باشد از نظر ویتامین های گروه ب غنی تر می باشد و باعث حال بهتر فرد می شود

❖ شاخص قند ماکارونی با دم کردن بالا می رود .

❖ سیب زمینی سرخ کرده خیابونی استفاده نشود .

❖ بهتر است برنج به صورت کته مصرف شود

❖ بهتر است مواد غذایی این گروه با حبوبات به عنوان مثال عدس پلو، لوبیا پلو و... مصرف شود.

۲- گروه میوه و سبزیجات:

میوه و سبزیجات آنتی اکسیدان دارند و مانع جذب رادیکال های آزاد موجود در محیط می شوند .
مقدار توصیه شده ی میوه در روز ۳ تا ۴ سهم میباشد که هر یک سهم به طور مثال معادل یکی از این

مقادیر است: یک عدد سیب، یک عدد پرتقال، یک موز متوسط، ۴ عدد توت فرنگی، ۴ عدد انجیر، نصف لیوان کمپوت یا میوه پخته، ۳ عدد زردالو، نصف لیوان حبه ی انگور، یک چهارم طالبی متوسط، نصف لیوان آب میوه، یک سوم لیوان آب لیمو ترش و دو قاشق غذاخوری میوه ی خشک یا برگه.

چند نکته:

- ❖ از میوه های تازه و متنوع در میان وعده استفاده شود.
- ❖ سبزیجات هم به صورت پخته و هم خام مصرف شود .
- ❖ بهتر است هنگام صرف صبحانه میوه میل شود.
- ❖ میوه ی فصل و از همه رنگ استفاده شود.
- ❖ به جای نوشابه های گازدار آب میوه ی تازه مصرف شود.

❖ در مادرانی که مشکل تیروئید و نفخ دارند از سبزیجات گروه کلم کمتر استفاده شود .

مقدار توصیه شده از انواع سبزی شامل سبزی های برگی، هویج، گوجه فرنگی، کدو و سیب زمینی و... بطور متوسط ۴ تا ۵ سهم در روز است که هر یک سهم به طور مثال معادل: یک لیوان سبزی خام برگدار یا نصف لیوان سبزی پخته، سالاد سبزیجات است.

چند نکته:

❖ از سبزی های با برگ سبز تیره استفاده شود.

❖ سبزی ها با دقت شسته و ضد عفونی شود.

❖ برای حفظ ارزش غذایی، سبزی ها تازه مصرف شده و پس از خرد کردن بلافاصله پخته و ترجیحا بخارپز شود.

❖ سبزی ها را با آب کم پخته و از آب آن نیز استفاده شود.

❖ هنگام پختن سبزی ها در ظرف بسته باشد.

❖ از قرار دادن سبزی ها در معرض هوا یا نور خورشید و پختن به مدت طولانی خودداری شود.

❖ توصیه میشود به علت آلرژی زا بودن گوجه فرنگی و بادمجان با احتیاط مصرف شود.

۳- گروه گوشت، تخم مرغ، حبوبات و مغزها

این گروه شامل انواع گوشت های سفید و قرمز، ماهی، دل و جگر، تخم مرغ، حبوبات و مغزها مثل پسته، گردو و... است. مقدار توصیه شده حدودا ۳ سهم در روز است که هر یک سهم به طور مثال میتواند معادل یکی از این مقادیر باشد:

۶۰ گرم گوشت قرمز، یک عدد ماهی کوچک، یک ران متوسط مرغ، دو عدد فیله مرغ، نصف لیوان حبوبات خام یا یک لیوان حبوبات پخته، یک عدد تخم مرغ، نصف لیوان از مغزها.

چند نکته:

❖ بخاطر جیوه ی بالا در ماهی بیش از ۳۰۰ گرم در هفته) ۲ وعده در هفته) مصرف آن توصیه نمیشود. از خوردن ماهی های نیم پز، کوسه ماهی خودداری شود.

❖ در طب سنتی مادر باردار به مصرف گوشت گوسفند (ترجیحا جوان) سفارش شده است .

❖ پنج عدد تخم مرغ در هفته توصیه می شود .

❖ بال و گردن ، اعما و احشای مرغ استفاده نشود .

❖ مرغ، جوجه ی پخته یا اب پز همراه با برنج و سبزیجات میل شود.

❖ تخم مرغ را ترجیحا آب پز و سفت کرده و از مصرف زرده ی آن بصورت خام یا نیم پز خودداری شود.

❖ در پختن انواع گوشت دقت نموده که کاملا مغز پخت شود.

❖ برای پیشگیری از نفخ بهتر است حبوبات ۶ تا ۸ ساعت قبل از مصرف خیسانده شود.

❖ از انواع مغزها ترجیحا بصورت خام و بصورت میانه وعده استفاده شود. بادام زمینی در بارداری منع

ندارد اما بعلت آلرژی زا بودن توصیه نمیشود.

❖ به علت تراژون (ایجاد ناهنجاری) در جنین جگر (حاوی ویتامین A) مصرف فقط هفته ای ۱۲۰ گرم بلامانع است.

۴- گروه شیر و لبنیات:

در هوای آلوده مصرف کلسیم مانع جذب سرب بر روی استخوانها می شود. این گروه شامل شیر، ماست، پنیر، بستنی، دوغ و کشک است. مصرف حداقل ۳ تا ۴ سهم در روز توصیه میشود. هر یک سهم معادل یکی از این مقادیر است: یک لیوان شیر، یک لیوان ماست کم چرب، یک و نیم قوطی کبریت پنیر کم چرب، یک لیوان کشک، یک و نیم لیوان بستنی و یک و نیم لیوان دوغ.

چند نکته:

- ❖ لبنیات پاستوریزه مصرف شود. قبل از مصرف کشک حداقل ۵ تا ۱۰ دقیقه بایستی آن را جوشانند.
- ❖ اگر مصرف شیر ایجاد نفخ و یا مشکلات گوارشی میکند بهتر است معادل آن از ماست یا پنیر استفاده شود.
- ❖ بستنی رنگی نخورید ، رنگ از جفت عبور می کند . بستنی سنتی نیز ممکن است سلامت خامه آن مطمئن نباشد .
- ❖ غذاهایی مانند زیره ، پونه و کنجد نیز کلسیم دارند .

۵- متفرقه (روغن، شیرینی، نوشیدنی ها)

به غیر از ۴ گروه اصلی یک گروه متفرقه نیز وجود دارد که شامل انواع شیرینی، روغن، کره، خامه، شکر، نمک، شکلات، چاشنی ها و نوشیدنی ها است. به طور کلی مصرف این مواد در حداقل مقدار توصیه میشود.

چند نکته:

- ❖ روغن ترجیحا روغن زیتون باشد.
- ❖ آب جرعه جرعه نوشیده شود .
- ❖ در قند ها اولویت با خرما و عسل است.

چند توصیه برای تهیه صحیح غذا:

- ❖ آشپزخانه تمیز و خشک نگهداری شود.

❖ قبل از تهیه غذا دست ها به دقت شسته شود.

❖ حتی المقدور غذای تازه مصرف شود.

❖ غذای فریزری را قبل از مصرف از حالت یخ زده خارج کرده و سپس مصرف شود.

❖ از مصرف غذاهای حاوی مواد نگهدارنده یا افزودنی های شیمیایی مثل کنسرو ماهی، سوسیس و کالباس پرهیز شود.

اصلاح عادات و رفتارهای غذایی:

❖ ۳/۴ عمل هضم در دهان صورت می گیرد . غذا را خوب بجوید .

- ❖ غذا در حالت نشسته و در یک مکان خاص خورده شود.
- ❖ نیم ساعت قبل از صرف ناهار یا شام یک لیوان آب نوشیده شود.
- ❖ قبل از صرف غذا سالاد میل شود.
- ❖ سعی شود وعده های اصلی غذا حذف نگردد.
- ❖ در هنگام صرف غذا تنها از یک نوع غذا میل شود.
- ❖ غذا در ظرف کوچک ریخته شود.
- ❖ غذا آهسته و در آرامش خورده شود.

مصرف مکمل ها:

اجرای یک برنامه ی غذایی متنوع میتواند تمام نیاز های تغذیه ای مادر و جنین را تامین نماید به جز نیاز به اسید فولیک و آهن که باید از طریق دریافت مکمل هایغذایی جبران شود. مکمل های غذایی که به زنان باردار توصیه میشود شامل: اسیدفولیک، آهن و مولتی ویتامین است.

اسید فولیک:

مصرف اسید فولیک از یک ماه پیش از بارداری در پیشگیری از نقص مادرزادی لوله ی عصبی جنین نقش دارد که مصرف آن تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه میشود. گوشت، ماهی، جگر، حبوبات، سبزی های تیره مثل اسفناج و میوه هایی مانند پرتقال حاوی اسید فولیک است.

آهن:

در پیشگیری از کم خونی زن باردار نقش دارد و مصرف روزانه ی یک قرص از شروع هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه میشود. منابع غذایی حاوی آهن شامل: گوشت، مرغ، جگر، اسفناج، جعفری، گردو، بادام، توت خشک، کشمش و خرما میباشد.

توصیه:

❖ از مصرف چای ، قهوه و دم کرده های گیاهی یک ساعت قبل از غذا و دو ساعت پس از غذا پرهیز شود زیرا جذب آهن را کاهش میدهند.

❖ اگر قهوه نوش هستید یک فنجان در روز نوشیده نشود .

❖ برای کاهش اختلالات گوارشی و جذب بهتر قرص آهن پس از غذا و یا قبل از خواب مصرف شود. جذب آن با مواد حاوی ویتامین ث افزایش میابد.

❖ اختلالات گوارشی ناشی از مصرف قرص آهن مثل درد معده ، تهوع، اسهال یا یبوست موقتی است و نباید مصرف آن قطع شود.

❖ از نوشیدن مشروبات الکلی جدا پرهیز گردد .

مولتی ویتامین:

مصرف روزانه یک قرص از هفته ۱۶ بارداری تا ۳ ماه پس از زایمان توصیه میشود. در صورتی که قرص یا کپسول مولتی ویتامین اسید فولیک دارد نیاز به مصرف اسید فولیک به صورت جداگانه نیست.